

### 30. HAJ Hannover Marathon // 1. #stayathome Hannover Marathon

Wie gerade alle anderen Laufveranstaltungen im Land wurde natürlich auch der Hannover Marathon abgesagt. Damit die Trainingsanstrengungen der vergangenen Monate nicht ganz umsonst waren, wurde vom Veranstalter der "#stayathome" Marathon ins Leben gerufen - eine Aktion, bei der jeder Läufer alleine unter Beachtung der Sicherheitsbestimmungen seinen Marathon bestreitet. Sogar die Medaillen wurden vor dem Start mit der Post an jeden gemeldeten Läufer versandt.

Für den TUSEM hat sich **Michael Scheele** in Hannover angemeldet, da der zeitgleich stattfindende Marathon in Düsseldorf ja auch abgesagt wurde. Bei nahezu perfekten Laufbedingungen von windstillen 8 Grad und Sonnenschein ging es um Punkt 9 Uhr los. Es ging nach ca. 1,5km Straße direkt an den Rhein-Herne-Kanal in Höhe Centro, dann am Ufer entlang bis zur Brücke in Essen Dellwig und anschließend auf der anderen Uferseite 16km geradeaus bis in den Duisburger Hafen. Bei der Halbmarathonmarke und einer Zwischenzeit von 1:40 ging es wieder zurück. Die 2. Hälfte wurde dann deutlich schneller gelaufen, so dass nach genau 42,2 Km die Uhr bei **3:17,25 Stunden** stehen blieb.

Im Ziel an der Stadtgrenze Oberhausen/Essen gab es dann total glücklich die verdiente Medaille von Tochter Hanna. Das Training der letzten Wochen hatte sich also bezahlt gemacht, und so lief der Trainingsmarathon auch ohne Zuschauer und Konkurrenz glatt. Ein Dank gilt auch der professionellen Radbegleitung von Daniel. Auch wenn der Lauf letztlich allein bestritten wurde, so war er doch gut für die Motivation um in diesen Zeiten weiter zu trainieren. Übrigens: wer weiter Lust hat, der kann im Mai den Rennsteig Lauf zuhause bestreiten.

Weitere Infos: [Veranstalterhomepage](#)



## 26.04.20 - 30. HAJ Hannover Marathon

Geschrieben von: Michael Scheele

---

